

HUBUNGAN SENAM ZUMBA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan

Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

LAELA NUR FITRIANA

J120141021

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HUBUNGAN SENAM ZUMBA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan

Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

LAELA NUR FITRIANA

J120141021

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

HUBUNGAN SENAM ZUMBA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta



PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM ZUMBA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Telah disetujui Oleh :

Pembimbing

Totok Budi Santoso, S.Fis, S.Pd, M.Ph

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Fisioterapi Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : Rabu

Tanggal : 14 September 2016

Tim Penguji Skripsi:

1. Totok Budi Santoso, S.Fis, S.Pd, M.Ph

(.....)

2. Arif Pristianto, M.Fis

(.....)

3. Agus Widodo, S.Fis, M.Fis

(.....)

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjuran di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dan hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam penulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, September 2016



Laela Nur Fitriana, AMd. Fis

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Laela Nur Fitriana

NIM : J120141021

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Hubungan Senam Zumba Dengan Indeks Massa Tubuh

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, September 2016

Peneliti



Laela Nur Fitriana, Amd. Fis

MOTTO

- ♣ Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, saya revisi dan saya menang!"
- ♣ *Jenius adalah 1 % inspirasi dan 99 % keringat. Tidak ada yang dapat menggantikan kerja keras"*
- ♣ Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan; jangan pula lihat masa depan dengan ketakutan; tapi lihatlah sekitar anda dengan penuh kesadaran.
- ♣ Jadi diri sendiri, cari jati diri, dan mendapatkan hidup yang mandiri
- ♣ Berangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan, Istiqomah dalam menghadapi cobaan
- ♣ Agar dapat membahagiakan seseorang, isilah tangannya dengan kerja, hatinya dengan kasih sayang, pikirannya dengan tujuan, ingatannya dengan ilmu yang bermanfaat, masa depannya dengan harapan, dan perutnya dengan makanan.
- ♣ Cara untuk menjadi di depan adalah memulai sekarang. Jika memulai sekarang, tahun depan Anda akan tahu banyak hal yang sekarang tidak diketahui, dan Anda tak akan mengetahui masa depan jika Anda menunggu-nunggu.
- ♣ Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah kita miliki, tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai.

PERSEMBAHAN

Dengan setulus hati, Skripsi Ini aku persembahkan kepada :

- ✚ Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmatNya selalu untukku
- ✚ Ibu dan Bapak ku tersayang. Terima kasih atas doa, kasih sayang, kesabaran, dukungan dan bantuannya selama ini.
- ✚ Kakak dan adikku tersayang, terima kasih buat doa dan kasih sayangnya.
- ✚ Kepada Bapak Totok Budi Santoso, S. Fis, S. Pd, M.Ph yang selalu sabar memberikan bimbingan dan ilmunya. Terimakasih buat bimbingan, kesabarannya sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini.
- ✚ Sahabat dan teman-teman seperjuanganku yang tidak bisa aku sebutkan satu per satu karena banyaknya jumlah kita bersama kalian memberikan banyak kenangan, pembelajaran yang tidak bisa dilupakan dan digantikan dengan yang lain. Semoga kesuksesan senantiasa untuk kita semua. Karena kita datang bersama dan keluar bersama dengan tujuan yang sama yaitu meraih kesuksesan.
- ✚ All Karyawan/i Universitas Muhammadiyah Surakarta.

KATA PENGANTAR

AssalamualaikumWr. Wb.

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karuniaNya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayahNya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN SENAM ZUMBA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada

1. Bapak Prof. Bambang Setiadji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Totok Budi Santoso, S. Fis, S. Pd, M.Ph selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.

5. Bapak Arif Pristianto, M.Fis dan Bapak Agus Widodo, S.Fis., M.Fis selaku penguji yang telah memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Bapak, Ibu dan Kakakku untuk semua do'a dan dukungannya selama kuliah sampai penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat semua pihak.

Surakarta, September 2016

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSYARATAN GELAR..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN | v |
| HALAMAN DEKLARASI..... | vi |
| HALAMAN MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| ABSTRAK | xvii |
| ABSTRACT | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 7 |
| A. Kerangka Teori..... | 7 |
| 1. Indeks Massa Tubuh..... | 7 |
| a. Faktor yang Berhubungan dengan IMT | 9 |
| 2. Senam Zumba | 10 |
| a. Definisi..... | 10 |
| b. Kelas Senam Zumba | 11 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Syarat Olahraga untuk Menurunkan Berat Badan | 11 |
| a. Frekuensi | 13 |
| b. Intensitas | 13 |
| c. Time | 14 |
| d. Tipe | 14 |
| 4. Metabolisme Energi Saat Berolahraga | 14 |
| a. Pembakaran Karbohidarat..... | 17 |
| b. Pembakaran Lemak..... | 18 |
| B. Kerangka Pikir | 20 |
| C. Kerangka Konsep | 20 |
| D. Hipotesa..... | 20 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 21 |
| A. Jenis Penelitian..... | 21 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 21 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 21 |
| D. Variabel Penelitian..... | 23 |
| E. Definisi Konseptual..... | 23 |
| F. Definisi Operasional..... | 24 |
| G. Jalanya Penelitian..... | 24 |
| H. Teknik Analisa Data..... | 25 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 26 |
| A. Hasil Penelitian..... | 26 |
| 1. Gambaran Umum..... | 26 |
| 2. Karakteristik Responden..... | 27 |
| a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... | 27 |
| b. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT..... | 28 |
| c. Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkar Pinggang | 28 |
| d. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi | |
| Energi | 29 |

| | |
|---|-----------|
| B. Analisa Data..... | 30 |
| 1. Hubungan Frekuensi Senam Zumba dengan Indeks Massa Tubuh | 30 |
| 2. Hubungan Senam Zumba dengan Indeks Massa Tubuh | 31 |
| C. Pembahasan | 33 |
| 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia | 33 |
| 2. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT | 33 |
| 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkar Pinggang | 34 |
| 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi..... | 35 |
| 5. Hubungan Frekuensi Senam Zumba dengan Indeks Massa Tubuh | 36 |
| 6. Hubungan Senam Zumba dengan Indeks Massa Tubuh | 37 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 39 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 40 |
| A. Kesimpulan | 40 |
| B. Saran | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi IMT untuk Penduduk Asia Dewasa | 8 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... | 27 |
| Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan IMT..... | 28 |
| Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkar Pinggang | 28 |
| Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi | 29 |
| Tabel 4.5 Hubungan Frekuensi Senam Zumba dengan IMT | 30 |
| Tabel 4.5 Hubungan Senam Zumba dengan Indeks Massa Tubuh..... | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2.1 : Kerangka Pikir | 20 |
|-----------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Subyek Penelitian

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5. Gerakan Senam Zumba

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7. Data Responden

Lampiran 8. Hasil Analisis Data

Lampiran 9. Lembar Konsultasi

ABSTRAK
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

LAELA NUR FITRIANA/J120141021

“HUBUNGAN SENAM ZUMBA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH”

(Dibimbing Oleh : Totok Budi Santoso, S.Fis, S.Pd, M.Ph)

Latar Belakang : Berat badan lebih menggambarkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan penggunaan energi dalam tubuh dan terjadi dalam jangka waktu lama. Untuk menentukan apakah seseorang menderita kelebihan berat badan perlu penilaian secara objektif dengan menggunakan indeks massa tubuh. Indeks masa tubuh (IMT) merupakan instrumen objektif yang digunakan untuk mengukur hubungan antara tinggi badan dan berat badan individu guna menentukan risiko kesehatan. Intervensi penting baik untuk pencegahan dan manajemen kelebihan berat badan adalah aktivitas fisik. Senam *zumba* adalah jenis latihan tari baru, terinspirasi oleh musik Amerika latin dan tarian Amerika latin. Latihan zumba menggabungkan dasar dari tari *meringue*, *salsa*, *samba*, *cumbia*, *reggeaton* dan tarian Amerika latin lainnya, menggunakan langkah aerobik dasar, tetapi juga tersusun dari tarian lain seperti *hip-hop*, tari perut, India, tari Afrika.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui adakah hubungan antara senam zumba dengan indeks massa tubuh (IMT)

Metodelogi Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan pendekatan *crosssectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu sebanyak 90 responden, responden yang melakukan senam zumba berjumlah 45 dan responden yang tidak melakukan senam zumba berjumlah 45. Data yang diperoleh kemudian dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji chi square dengan taraf signifikan $< 0,05$

Hasil Penelitian : Berdasarkan dari uji chi square hubungan frekuensi senam zumba dengan indeks massa tubuh menunjukan p-value 0,507 atau (signifikasnsi) $> 0,05$ dan dan hasil uji statistik senam zumba dengan indeks massa tubuh menunjukan p-value 0,667 atau signifikansi $> 0,05$

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara senam zumba dengan indeks massa tubuh

Kata Kunci : Senam zumba, indeks massa tubuh

ABSTRACT

S1 STUDY PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY
HEALTH SCIENCES FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY SURAKARTA

LAELA NUR FITRIANA/ J120141021

"THE RELATIONSHIP OF ZUMBA GYMNASTICS ON BODY MASS INDEX"

(Supevised by Totok Budi Santoso, S.Fis, S.Pd, M.Ph)

Background: Weight mainly illustrate the imbalance of energy intake and used in the body that occur in a long term. To determine whether a person is overweight need an objective assessment by using body mass index. Body mass index (BMI) is an objective instrument used to measure the relationship of height and weight of individuals to diagnose the health risks. The important intervension for preventing and managing overweight is by doing physical activity. The gymnastics of zumba dance is a new kinds of exercise inspired by music and dance of Latin America. Zumba exercise combines the basic dance of *meringue*, *salsa*, *samba*, *cumbia*, *reggeaton* and other Latin American dances, using the basic step of aerobics, and also composed of other dances such as hip-hop, belly dance, Indian, African dance.

Objective: To determine the relationship of zumba exercise on body mass index (BMI)

Methods: This study applied observation method with cross sectional approach. The sampling technique was done by using purposive sampling, 90 respondents were included in this study, the respondents who did zumba gymnastics were 45 respondents and who did not do zumba gymnastics were 45. The data were then analyzed by using statistical test of chi square test with significance level <0.05

Results: Based on the chi-square test of the relationship of zumba exercise on body mass index showed p-value of 0.507 or (signifikasnsi) > 0.05 and the statistical test of zumba exercise zumba on body mass index showed p-value 0.667 or significance of > 0.05

Conclusion: There is no relationship of zumba exercise on body mass index

Keywords: Zumba Gymnastics, body mass index